



**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM DAN BERJALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
POSBINDU CERIA PANGKALAN JATI - DEPOK**

SKRIPSI

WIHELMINA TRI UTAMI NATALIA

1310711107

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN “JAKARTA”

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN

2017



**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
DAN BERJALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSBINDU CERIA
PANGKALAN JATI - DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

WIHELMINA TRI UTAMI NATALIA

1310711107

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
“JAKARTA” FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

2017

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas akhir skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Wihelmina Tri Utami Natalia

NRP : 1310711107

Tanggal : juni 2017

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta , 04 Juli 2017

Yang menyatakan




(Wihelmina Tri Utami Natalia)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wihelmina Tri Utami Natalia

NRP : 1310711107

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S-1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Brejalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posbindu Ceria Pangkalan Jati - Depok Tahun 2017.**

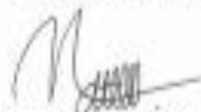
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 04 Juli 2017

Yang Menyatakan,



Wihelmina Tri Utami Natalia

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan hasil penelitian ini diajukan oleh :

Nama : Wihelmina Tri Utami Natalia

NRP : 1310711107

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Berjalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posbindu Ceria Pangkalan Jati – Depok.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Desak Nyoman Sithi, SKp., MARS

Ketua Penguji

Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep., M.Kes

Penguji I



Desak Nyoman Sithi, SKp., MARS

Dekan FIKES UPNVJ

Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji II

Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB

Ketua Jurusan Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta.

Tanggal ujian : 4 Juli 2017

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN BERJALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSBINDU CERIA PANGKALAN JATI – DEPOK

Wihelmina Tri Utami Natalia

Abstrak

Lansia merupakan proses alami, Dimana pada masa lansia ini seseorang mengalami kemunduran fisik, salah satunya ialah. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang apabila tekanan darah sistolik >120 mmHg dan tekanan diastolik > 80 mmHg. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan disain *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post test with control*. Pengambilan sampel dengan metode purposive sampling, Hasil penelitian berdasarkan uji t dengan nilai p value 0,004 artinya ada hubungan yang signifikan antara latihan teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Sedangkan pada tekanan darah diastolik didapat data 0,001 yang artinya ada penurunan yang bermakna pada kelompok intervensi. Saran dalam penelitian ini diharapkan bagi lansia dapat mengaplikasikan teknik nafas dalam dan berjalan kaki dalam kehidupan sehari-hari terutama lansia agar dapat membantu para lansia penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, Jalan Kaki, Lansia, Nafas Dalam, Tekanan Darah

**THE INFLUENCE OF COMBINATION OF DEEP
BREATHING RELAXATION TECHNIQUES AND WALKING
TO DECREASE THE BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSION PATIENTS IN POSBINDU CERIA
PANGKALAN JATI – DEPOK**

Wihelmina Tri Utami Natalia

Abstract

Elderly is a natural process, where in this elderly, people experience a physical setback, one of them is Hypertension . Hypertension is high blood pressure when systolic blood pressure > 120 mmHg and diastolic pressure > 80 mmHg. The purpose of this study is to determine the effect of combination of deep breathing relaxation techniques and walking to decrease the blood pressure in hypertensive patients. This research method used quasi experiment design with pre and post test with control design. Sampling using purposive sampling method, the result of research based on t test with p value 0,004 , it means that there is has significant correlation between deep breath relaxation technique and walking exercise to decrease the blood pressure in hypertension patient, in intervention group compared to control group. While the diastolic blood pressure obtained the data 0.001 which means there is a significant reduction in the intervention group. Suggestion in this research is expected for elderly can apply deep breath technique and walk in everyday life especially elderly in order to help the elderly patient of hypertension in lowering blood pressure

Keywords : *Hypertension, Walking, Elderly, Breath, Blood Pressure*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah. Semua aktivitas maupun kegiatan yang dikerjakan oleh manusia takkan ada hasilnya tanpa ada campur tangan mu, semua rasa syukur saya ucapkan kepada mu ya Allah sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Berjalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posbindu Ceria Pangkalan Jati-Depok Tahun 2017”**. Peneliti mendapat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. Eddy Sumarno Siradj, M.Sc, Eng selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Desak Nyoman Sithi, S.Kep. MARS ,Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ns. Santi Herlina, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.,Sp.MB selaku Ketua Program Studi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ns. Sang Ayu Made Adyani.,M.Kep.Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan untuk membimbing saya dengan setulus hati dan selalu memberikan semangat selama penyusunan skripsi. Segenap Bapak Ibu Dosen serta Staf Akademik di lingkungan FIKES UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada peneliti selama duduk di bangku kuliah. Mama dan kakak (Roy & Erwin) serta sang motivator (alm. Bapak Frans Velimus A., Md) tercinta yang selalu menyemangati dan memberikan doa dalam penyusunan skripsi ini dan memberikan dukungan baik secara moril maupun materil.

Jakarta, 04 Juli 2017

Penulis

Wihelmina Tri Utami Natalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	7
I.3 Tujuan Penelitian	8
I.4 Manfaat Penelitian	8
I.5 Ruang Lingkup.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
II.1 Konsep Dasar Lansia.....	10
II.2 Konsep Hipertensi	16
II.3 Konsep Nafas Dalam.....	32
II.4 Konsep Jalan Kaki.....	36
II.5 Peran Keperawatan Komunitas	38
II.6 Kerangka Teori.....	39
II.7 Penelitian Terkait.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	
III.1 Kerangka Konsep	42
III.2 Hipotesis	43
III.3 Definisi Oprasional	44
III.4 Desain Penelitian.....	47
III.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian	47
III.6 Populasi Dan Sampel	48
III.7 Etika Penelitian	50
III.8 Metode Pengumpulan Data	51
III.9 Alat Pengumpulan Data	53
III.10 Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	53
III.11 Pengolahan Data	54
III.12 Analisis Data	55

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	59
IV.2 Analisis Univariat	59
IV.3 Uji Normalitas.....	64
IV.4 Uji Homogenitas	65
IV.5 Analisa Bivariat	67
IV.6 Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V PENUTUP.....	73
V.1 Kesimpulan	73
V.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi tekanan darah menurut WHO	17
Tabel 2	Klasifikasi tekanan darah menurut JNC VIII	18
Tabel 3	Definisi Operasional	45
Tabel 4	Analisis Bivariat.....	58
Tabel 5	Distribusi karakteristik berdasarkan jenis kelamin	62
Tabel 6	Distribusi karakteristik berdasarkan riwayat.....	63
Tabel 7	Distribusi karakteristik berdasarkan usia	64
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Riwayat ..	66
Tabel 8	Hasil uji homogenitas berdasarkan jenis kelamin & riwayat.....	67
Tabel 9	Hasil uji homogenitas berdasarkan tekanan darah.....	68
Tabel 10	Analisis pengaruh pemberian intervensi pre-post.....	70
Tabel 11	Analisis rata-rata pengaruh pemberian intervensi post	73

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	39
Skema 2	Kerangka Konsep	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan
- Lampiran 2 Berita Acara Sidang Skripsi
- Lampiran 3 Kartu Bimbingan
- Lampiran 4 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Etical Clearance
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 12 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Berjalan kaki
- Lampiran 13 Pedoman Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 14 Kuesioner Penelitian